KORONAR SPORTVEREIN BS

Lungensport in Braunschweig

Eine Information für Interessenten

Wozu Lungensport?

Patienten mit Asthma bronchiale, einer chronisch obstruktiven Bronchitis (COPD) oder einer anderen chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheit kennen diese Symptome:

- Der Weg ist zum Laufen zu weit, die Tasche zum Tragen zu schwer, die Treppe zu hoch, der Anstieg zu steil.
- Der Atem reicht nicht, man ringt nach Luft. Vieles wird anstrengend.

„Der Atem gibt dem Leben seinen Rhythmus und ist ein Spiegel der Gefühlswelt.“

Atem- und Sporttherapie sind wichtig

Das Erleben von Spaß und Freude in der Sportgruppe erhöht die Lebensqualität und bringt – ganz nebenbei – viele weitere Vorteile:

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Spaß an Bewegung gewinnen
- Abbau von Ängsten vor Belastungen
- Bewusstsein der eigenen Stärke
- Verminderung von Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung

Lungensport ist kein Leistungssport – Niemand wird überfordert

Trainingsinhalte in den Sportstunden sind:

- Atem- und Entspannungstechniken
- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Koordination der Bewegungsabläufe
- Förderung der Dehnungsfähigkeit

Alle in der Gruppe durchgeführten Übungen orientieren sich am Alter und am Krankheitsschweregrad der Gruppenmitglieder. Niemand wird überfordert.

Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
Ilmenaustr. 2
38120 Braunschweig

Öffnungszeit der Geschäftsstelle: am ersten Mittwoch eines Monats 17-19h

Telefon: 0531 2843193
E-Mail: kontakt@koronar-bs.de
Internet: koronar-bs.de

Ansprechpartner

Uwe Peters (1. Vorsitzender)
Telefon: 0531 338424

Hans Wüstenberg (Schriftführer)
Telefon: 05304 5008644

Gruppensport

Ort und Zeit

Realschule John-F.-Kennedy-Platz
John-F.-Kennedy-Platz 1
38100 Braunschweig

Mittwoch 18.00 – 19.00 h
Mittwoch 19.00 – 20.00 h

Übungsleiterin: Mandy Philipp

Benötigt

Sportkleidung und Turnschuhe

Teilnahme-Voraussetzung

Ärztliche Verordnung

„Die meisten Menschen atmen nur noch lebenserhaltend, aber nicht gesund erhaltend.“

R. Kersten

HW 20261002